

RELATO DE EXPERIÊNCIA

ENSINO DE QUALIDADE DE VIDA, ALIMENTAÇÃO E CUIDADOS COM O
CORAÇÃO PARA UM GRUPO DE CONVIVÊNCIA DE IDOSOS.

Vitor Campos Klein¹, Álvaro Rossano Cavalcante¹, Stéphane Lima Rabahi¹, Juliana da Silva
Alves¹, Leandro Richa Valim²

¹Acadêmicos do curso de medicina da Universidade Federal do Tocantins;

²Docente do curso de medicina da Universidade Federal do Tocantins.

Introdução: A qualidade de vida, hábitos alimentares saudáveis e a prática de exercícios são cuidados essenciais para o bom funcionamento do corpo humano e para a prevenção de doenças cardiovasculares, que são consideradas a principal causa de morte no mundo e responsável por cerca de 30% dos óbitos no Brasil. É fundamental, portanto, realizar a conscientização acerca da importância dos comportamentos de saúde, principalmente entre as pessoas da terceira idade, visto que estes apresentam-se como grupo de risco para esses tipos de patologia. **Objetivos:** Promover o conhecimento básico acerca dos cuidados necessários ao coração e incentivar hábitos saudáveis para garantir uma boa qualidade de vida. **Relato de experiência:** Através de um projeto de extensão realizado por ligantes da Liga Acadêmica de Cardiologia Clínica e Cirúrgica (LACARD), em parceria com a Liga Acadêmica de Endocrinologia e Metabolismo (LUEM), ambos da Universidade Federal do Tocantins, foi ministrada uma aula no Instituto Nossa Senhora de Lourdes, em Palmas, no dia 17 de agosto de 2016. Com o uso de um projetor de imagens apresentou-se uma breve introdução sobre o funcionamento do metabolismo humano e cuidados necessários ao sistema cardiovascular. Abriu-se espaço para dúvidas e discussões, sendo a ação seguida por uma oficina com coleta de algumas medidas antropométricas (altura, peso e circunferência abdominal) e entrevista sobre hábitos diários para aconselhamento em saúde. **Resultados:** Os resultados foram positivos, visto que se observou o interesse dos idosos no conteúdo ministrado e a manutenção de uma relação bilateral e ativa entre os acadêmicos e seu público. Durante a oficina, pelas entrevistas, observou-se que os idosos detinham conhecimentos básicos acerca de hábitos saudáveis e que muitos possuíam uma rotina de exercícios no próprio instituto. **Conclusão:** Apesar do conhecimento básico acerca dos hábitos em saúde, os idosos apresentavam carência de conhecimento e explicações sobre o porquê de as condutas em saúde para qualidade de vida serem aplicadas. Logo, conclui-se que mais ações como essa

precisam ser realizadas, a fim de informar e embasar os conhecimentos em saúde da comunidade.